

Le Parole del Corpo

Laboratorio esperienziale in cui poter dare voce al sentire del proprio corpo come guida per gestire meglio emozioni e relazioni

Il corpo, non è solo un corpo fisico ma anche un corpo “vissuto”, sentito, in termini di percezioni, emozioni e storia. Le Parole del Corpo a volte però non vengono ascoltate e sono percepite più come un problema che come alleate in grado di aiutare a dare senso a ciò che ci circonda e che viviamo. Creare uno spazio di ascolto e di espressione, anche tramite il movimento e quindi il corpo nello spazio, significa poter favorire l'integrazione di elementi di sé e riuscire a gestire meglio le proprie relazioni ed emozioni.

CHE COSA È LA DANZAMOVIMENTOTERAPIA?

“La danzamovimentoterapia è una modalità specifica di trattamento di una pluralità di manifestazioni della patologia psichica, somatica e relazionale, ma anche una suggestiva possibilità di positiva ricerca di benessere e di evoluzione personale.”

(definizione dell'APID, Associazione Professionale Italiana Danzamovimentoterapia)

Nel corso dei decenni si sono delineati diversi orientamenti delle scuole di formazione, accomunati dal principio fondante che la DanzaMovimentoTerapia è una forma di trattamento basata su modalità non verbali di comunicazione e sul processo creativo come possibilità di trasformazione dei conflitti intrapsichici.

Trattandosi di una terapia espressiva, ha come compito principale quello di dare alle persone un'opportunità di espressione nuova, altrimenti taciuta, di raccontarsi, attraverso il linguaggio poetico del corpo. Inoltre, come ogni altro tipo di psicoterapia, si pone come obiettivo quello di favorire l'integrazione tra le sfere corporea, mentale e spirituale, per migliorare la relazione con sé e con l'altro e dunque la qualità della vita.

OBIETTIVI

- risveglio del senso della corporeità e della consapevolezza corporea
- rinforzo dei confini corporei e delle connessioni di base
- ampliamento del proprio repertorio di movimento
- riconoscimento di un prodotto creativo gratificante
- sviluppo del senso del gruppo per una migliore comunicazione tra i membri
- aumento della consapevolezza delle proprie emozioni e della capacità di gestirle
- incremento della possibilità di integrazione tra le diverse esperienze fisiche, psichiche e relazionali

IL LABORATORIO

Gli incontri saranno condotti da Moira Zappella, danzamovimentoterapeuta, e Ilaria Veronesi, psicoterapeuta.

Il laboratorio prevede otto incontri della durata di un'ora e mezzo ciascuno.